



กรมอนามัย
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

Office Syndrome

ออฟฟิศซินโดรม คืออะไร??

เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่นั่งทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย



5 อาการสัญญาณเตือน!!!

- 1.อาการปวดบริเวณหลัง
- 2.อาการปวดตึงบริเวณคอ บ่า ไหล่
- 3.อาการยกแขนไม่ขึ้น
- 4.อาการปวดตึงที่ขา
- 5.อาการปวดศีรษะ



ขยับสัณนิท “พิชิต Office Syndrome”

ท่าที่1 บริหารลำคอ



ทำค้างไว้ 10 วินาที
แล้วสลับซ้ายขวา

ท่าที่2 บริหารหัวไหล่



ทำค้างไว้ 10 วินาที
แล้วสลับซ้ายขวา

ท่าที่3 บริหารลำตัว



บิดตัวไปทางซ้าย สลับ
กับทางขวา 10 ครั้ง

ท่าที่4 บริหารหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัว และสะโพก



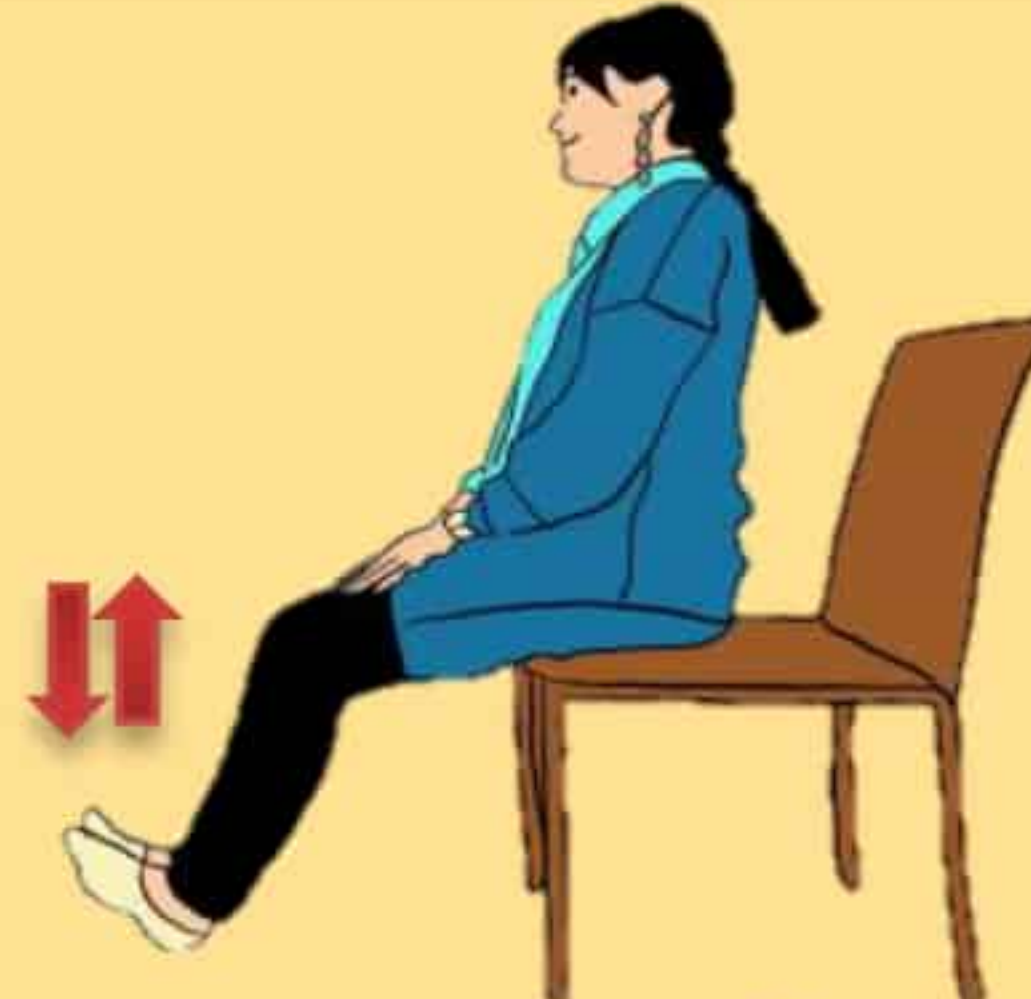
ดึงเข้าหาตัว
ทำค้างไว้ 10วินาที
แล้วสลับข้าง

ท่าที่5 บริหารเข่า



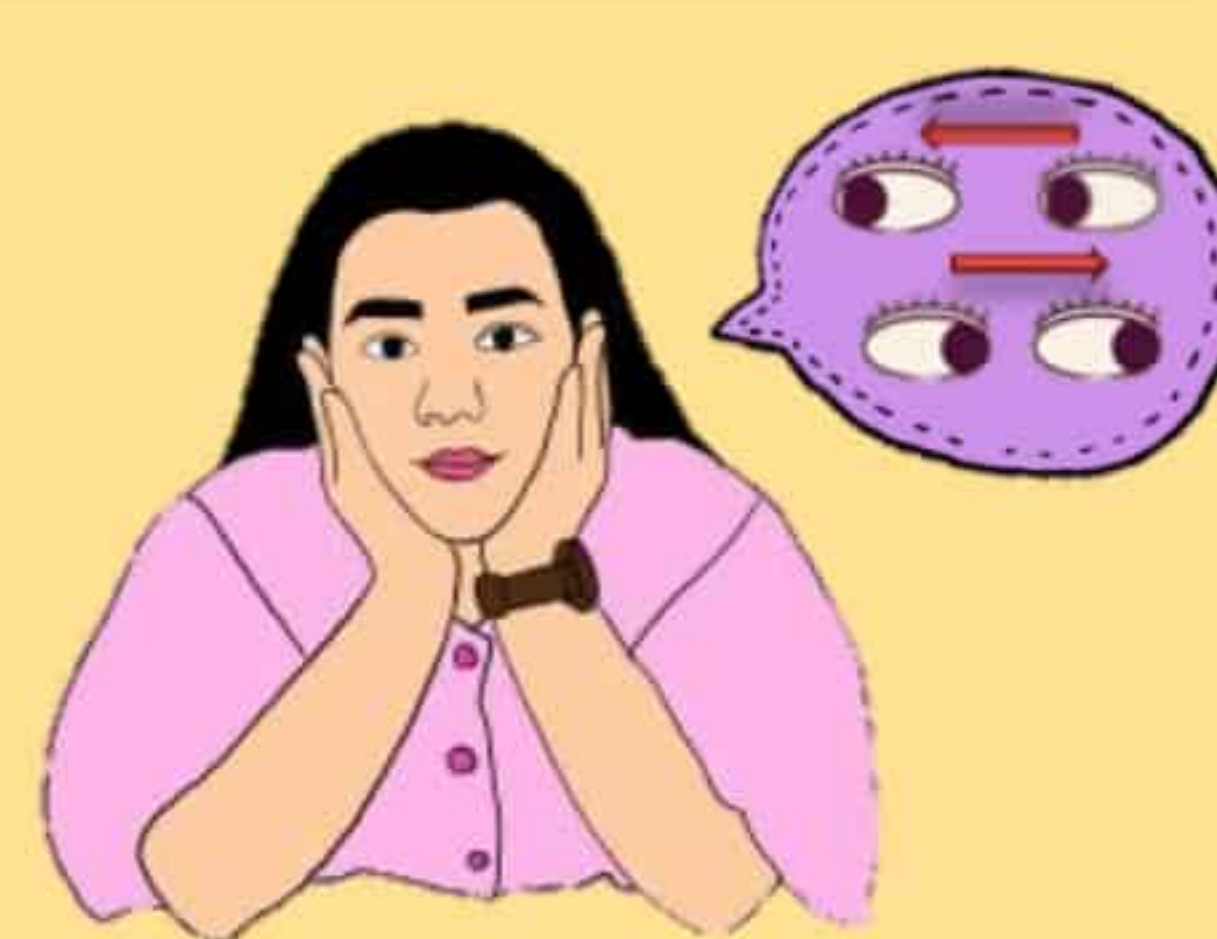
ยกขาขึ้น-ลง สลับซ้าย
ขวาต่อเนื่อง 10ครั้ง

ท่าที่6 บริหารข้อเท้า



กระดกปลายเท้าขึ้นลง
พร้อมกันทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

ท่าที่7 บริหารดวงตา



เหลือบนัยน์ตา
สลับซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

